













MEGALOG Time Line For Studio , Gym , Aqua

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	スタジオA	スタジオB	Quick Program	
9:00	営業開始 9：00			営業開始 9：00			営業開始 9：00			営業開始 9：00			営業開始 9：00			営業開始 9：00			9:00
9:30																			9:30
10:00	【無料登録制】	■定員制58名					■映像32名	■定員制58名		有料			9:00-10:00 メガロスマライク	9:00-10:00 メガロスマライク			9:00-10:00 メガロスマライク		10:00
10:30	9:40-10:10 サークル・ワークキング 谷口悦子	■定員制58名		■定員制43名	■定員制58名		9:30-10:15 【映像】 Group Centergy45	9:35-10:05 ランエクスプレسنコンサルサ® TOMOKO		9:25-9:55 【有料】太極拳 田中由紀	■定員制58名					■定員制43名			10:30
11:00	10:35-11:35 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 谷口悦子	■定員制58名	10:45-10:55 【映像】関道編	9:55-10:40 バーニングエア045 松原由香	10:00-10:40 エンジョイEP040 ARI	10:45-10:55 関道編	【無料登録制】	10:30-11:00 サークル・健康 山川麻衣	10:45-10:55 関道編	10:05-10:50 太極拳45 田中由紀	10:10-10:40 ZUMBA(30分クラス) 小山江里子	SWEET-PEA	10:15-10:45 エプロマスター 小林恵紀恵	■定員制58名	10:00-10:30 トラディショナルヨーガ 盛岡尚美	■定員制58名	10:45-11:15 やさしいバレエ 盛岡尚美	10:40-11:25 ZUMBA(45分クラス) 佐々木純子	11:00
11:30		11:10-11:40 シェイプヨーガ 金子知弘	10:45-10:55 関道編	■定員制43名	■定員制40名	10:45-10:55 関道編	■定員制12名	■定員制40名		■定員制43名	11:05-11:35 ZUMBA(45分クラス) 小山江里子	10:45-10:55 関道編	10:15-11:45 大人のバレエスクール	■定員制58名	11:00-11:45 ZUMBA(45分クラス) 小林恵紀恵	■定員制43名			11:30
12:00	■定員32名	■定員制58名	11:45-11:55 関道編	11:00-11:45 ビューティーワーク45 松本真実	10:55-11:25 エンジョイスタップ 松原由香	11:45-11:55 関道編	11:20-12:20 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 山川麻衣	11:20-12:05 エンジョイスタップ 秋山美由紀	11:45-11:55 関道編	11:50-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり	11:45-12:30 トラディショナルヨーガ45 熊谷ゆかり	11:45-11:55 関道編	■定員制30名	■定員制58名	12:00-12:30 しなやかバレエストレッチ30 前田薫	■定員制58名	11:45-12:45 メガロスマライク		12:00
12:30	12:00-12:30 歌ってmove 谷口悦子	■定員制58名	11:45-11:55 関道編	■映像32名	■定員制58名	12:30-13:00 【映像】 Group Groove30	■定員制43名	■定員制58名	12:45-12:55 関道編	12:45-13:15 REBORNS SCHOOL リボーンズスクール 木地谷大河	12:45-13:15 5.19：シェイプヨーガ 熊谷ゆかり	12:45-12:55 関道編	12:45-13:30 リトモス Sae	■定員制58名	12:45-13:30 【映像】 Group Blast45	12:45-13:45 メガロスマライク		12:30	
13:00	■定員制43名	■定員制58名	12:45-12:55 関道編	12:30-13:10 5くらEP0 金子知弘	12:25-13:10 健美操45 志田香織	12:45-12:55 関道編	12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原紀美	12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原紀美	12:45-12:55 関道編	12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原紀美	12:45-13:15 ジャズダンスNEXT30 栗原紀美	12:45-12:55 関道編	12:45-13:30 リトモス Sae	■定員制58名	12:45-13:30 【映像】 Group Blast45	12:45-13:45 メガロスマライク		13:00	
13:30	■映像20名	■定員制58名	13:25-13:45 【映像】 Group Blast30	13:25-13:45 【映像】 Group Power30	13:30-14:00 ダンス体験 谷口悦子	13:45-14:00 サーキットトレーニング	13:25-14:25 【有料】ジャズダンス 栗原紀美	13:30-14:00 トラディショナルヨーガ 羅美晴子	13:45-14:00 サーキットトレーニング	13:30-14:00 フラダンス 西山佳代	13:30-14:00 フラダンス 西山佳代	13:45-14:00 サーキットトレーニング	13:55-14:25 VOLT BOX30 桜井征峻	■定員制13名	13:45-14:15 テーマパークダンス わかば	14:30-16:00 【発表会】 テーマパークダンススクール わかば	15:15-15:45 サークル 参観席/ランニング 観覧席/有志メンバー 向原大河		13:30
14:00	■映像32名	■定員制58名	14:10-14:40 やさしいジャズダンス 水澤豊	14:00-14:30 太極拳【入門24式】 増岡美奈江	14:25-15:10 リトモス 岩田香織	14:45-14:55 関道編	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:20-15:00 ヒーリングアロマヨーガ40 瀧美晴子	14:45-14:55 関道編	14:10-14:40 Infinity flow 佐藤大希	14:25-14:55 背骨コンディショニング 石原康恵	14:45-14:55 関道編	15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	■定員制43名	15:25-16:10 Group Power45 桜井征峻	■定員制40名			14:00
14:30	14:20-14:50 【映像】 Group Fight30	有料	14:45-14:55 関道編	14:45-14:55 関道編	14:45-14:55 関道編	14:45-14:55 関道編	14:45-14:55 関道編	14:45-14:55 関道編	14:45-14:55 関道編	14:55-16:10 【有料】バレエ 高井景介	15:30-16:30 メガロスマライク	15:30-16:30 メガロスマライク	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制27名	16:15-16:45 【映像】 Group Centergy30	16:05-16:50 Group Blast45 山川麻衣			14:30
15:00	■映像32名	14:50-15：50 【有料】ジャズダンス 水澤豊 ※発表会の内容となります。	15	14:40-15:40 【有料】太極拳 増岡美奈江			14:40-16:10 太極拳スクール 松島駒樹			14:55-16:10 【有料】バレエ 高井景介			15:35-16:15 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	■定員制43名	15:25-16:10 Group Power45 桜井征峻	■定員制40名			15:00
15:30	■定員制43名	■定員制58名	15:25-16:10 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	15:30-16:30 アフタースクール			15:30-16:30 アフタースクール			15:30-16:30 アフタースクール			16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制27名	16:15-16:45 【映像】 Group Centergy30	16:05-16:50 Group Blast45 山川麻衣			15:30
16:00	15:50-17:20 大人のバレエスクール 伊藤サキ												16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制27名	16:15-16:45 【映像】 Group Centergy30	16:05-16:50 Group Blast45 山川麻衣			16:00
16:30		16:30-17:30 キッズチアダンス		16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 メガロスマライク		16:30-17:30 キッズストリートダンス	16:30-17:30 メガロスマライク		16:30-17:30 キッズバレエ	16:30-17:30 メガロスマライク		16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	■定員制27名	16:15-16:45 【映像】 Group Centergy30	16:05-16:50 Group Blast45 山川麻衣			16:30
17:00		17:30-18:30 ジュニアチアダンス		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 ミライRUN		17:30-18:30 ジュニアストリートダンス	17:30-18:30 アフタースクール		17:30-18:30 ジュニアバレエ	17:30-18:30 アフタースクール		17:30-18:10 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			17:00
17:30	有料												17:10-18:10 【有料】バレエ 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			17:30
18:00	17:40-19:10 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ												17:30-18:30 ジュニアバレエ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			18:00
18:30													18:35-20:05 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			18:30
19:00	【無料登録制】	■定員制30名		8.22日 19:00-20:00 【有料】ラン TOMOKO			■映像15名	■定員制30名		19:00-19:45 フリースタイル45 芝	19:15-19:45 VOLTBOX30 佐藤大希	19:45-19:55 関道編	18:35-20:05 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			19:00
19:30	19:30-20:00 サークル・ボディメイク 中澤綾乃香	■定員制30名	19:45-20:15 1.15.29日【映像】 Group Groove30	19:30-20:00 TOMOKO		19:45-19:55 関道編	■映像15名	■定員制30名	19:30-20:00 【映像】 Group Power30	19:30-20:00 TOMOKO	19:30-20:00 TOMOKO	19:45-19:55 関道編	18:35-20:05 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			19:30
20:00	■定員制43名	■定員制58名	20:20-20:50 Group Groove30 中澤綾乃香	20:20-20:50 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:45-20:55 関道編	■定員制43名	■定員制35名	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:45-20:55 関道編	18:35-20:05 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			20:00
20:30	20:25-20:55 ピラティス30 姫野真里	■定員制40名	20:45-20:55 関道編	20:20-20:50 ZUMBA(30分クラス) TOMOKO	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:45-20:55 関道編	■定員制43名	■定員制35名	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:20-21:00 トラディショナルヨーガ40 松尾洋一郎	20:45-20:55 関道編	18:35-20:05 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			20:30
21:00	■定員制43名	■定員制40名	21:05-21:50 Group Blast45 中澤綾乃香	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	■映像32名	■定員制58名	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	18:35-20:05 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			21:00
21:30	21:10-21:40 エンジョイEP030 姫野真里			21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	■映像32名	■定員制58名	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	21:05-21:50 Group Power45 土屋勇毅	18:35-20:05 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			21:30
22:00													18:35-20:05 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			22:00
22:30													18:35-20:05 【発表会】 バレエスクール 伊藤サキ	■定員制27名	16:30-17:00 やさしいバレエ30 伊藤サキ	16:30-17:30 メガロスマライク			22:30
23:00	マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様含め23:00完全チェックアウト)			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様含め23:00完全チェックアウト)			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様含め23:00完全チェックアウト)			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様含め23:00完全チェックアウト)			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様含め23:00完全チェックアウト)			マシニング・プール利用時間は22:50まで 施設閉館時間 23:00 (24時間会員様含め23:00完全チェックアウト)			23:00

ビギナークラス：ご入会から12ヶ月以内の方限定のクラスとなります。

ブル利用時間は 19：50 まで
(24時間会員様はマシニングを終日ご利用いただけます)

Quick Programについて

実施場所：2階マシニング内サーキットエリア
参加受付：レッスン開始5分前より
●サーキットトレーニング以外マシニングに」に合わせて数人で、使用ツールをご準備ください。
●サーキットトレーニング⇒【要予約】台帳にお名前を記載頂き、好きな赤いマシンに座りお待ちください。
定 員：5名（サーキットトレーニング11名）※先着順
備 考：祝日の場合は休講となります。
※開始5分前から終了5分後はサーキットエリアを
レッスンにて使用させていただきますので、ご利用出来ませんので予めご了承ください。
※開始時間に参加者（マシニングをされている方）がいない場合は休講となります。

マシニングWEB予約について

全クラス【WEB予約制】となっております。※映像レッスン・Quick Programは除く
・スタジオ予約システムに登録の上、事前の予約が可能となります。
ご登録方法は、キャストへお尋ねください。
・WEB予約可能枠数会員様数により異なります。
・WEB予約は、21日先の同時刻に終了するレッスンで公開いたします。
・WEB予約枠は、レッスン開始5分前です。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
・スタジオへの入場はマシニング開始後順次可能です。ご予約された位置でご参加ください。
・急な休講・代行等の変更がある場合がございます。
変更内容はご予約された方へはメールにてご案内させていただきます。
もしくは、ホームページをご確認ください。

映像レッスンについて

・映像レッスンはWEB予約は不要です。
・レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。
・整列開始はレッスン開始20分前、入場は10分前となります。

2025年7月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール／月曜日～木曜日

2025年7月／メガロス調布 アクアプログラムタイムスケジュール／土曜日・日曜日

	月 曜 日					火 曜 日					水 曜 日					木 曜 日						土 曜 日					日 曜 日																										
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5																						
9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】					9:00	【9:00 OPEN】					【9:00 OPEN】																										
9:30																					9:30	キッズスクール 8:00～10:00 ※最大3コース使用※					キッズスクール 8:00～10:00 ※最大3コース使用※																										
10:00	ゆっくり歩行 ■定員24名 ■ 10:00～10:20																				10:00																																
10:30	アクアダンス ■定員40名 ■ 10:25～10:55 米田幹子					アクアダンス ■定員40名 ■ 10:25～10:55 荒木 彩芳					ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※					アクアダンス ■定員40名 ■ 10:25～10:55 鈴木隼人					10:30							ベビースクール 10:30～12:00 ※最大3コース使用※																									
11:00	スイムスクール 中級・上級 11:00～12:00 中級：大塚 知美 上級：武藤 慎					スイムトレーニング/入門 11:00～11:20										スイムトレーニング45 中級・上級 ■定員各12名 ■ 11:00～11:45					アクアアドバンス ■定員40名 ■ 11:00～11:30 小川万里																																
11:30											スイムトレーニング30 初級・中級 ■定員各12名 ■ 11:25～11:55															11:30																											
12:00	スイムスクール マスタースクラス 12:00～13:00					リボーンズスイム 12:00～13:00 【有料登録制】 大塚 知美					平泳ぎ・バタフライ/入門 12:05～12:25 平泳ぎ・バタフライ/応用 12:30～12:50					スイムスクール 初級・中級 12:00～13:00 初級：清水 祐谷 中級：武藤 慎		12:00	スイムスクール 上級 12:00～13:00 武藤 慎		パーソナル レッスン 12:00～ 12:30 小原 正和		フィンスイム ■定員20名 ■ 12:00～12:20																														
12:30											水中ボールウォーキング 13:30～14:00					スイムスクール 中級・上級 13:00～14:00 中級：荒木 彩芳 上級：小原 正和		12:30					アクアダンス ■定員40名 ■ 12:25～12:55 鈴木隼人																														
13:00	フィンスイム ■定員20名 ■ 13:10～13:30					マスターズサークル 13:00～14:00 【有料登録制】 清水 祐谷											スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00 初級：新井 聖 中級：大塚 知美		13:00	スイムスクール 初級・中級 13:00～14:00					キッズイベント 13:00～14:00 (不定期開催)																												
13:30																			13:30																																		
14:00	パーソナルレッスン 14:00～14:30 武藤 慎																アクアシェイプ ■定員40名 ■ 14:05～14:35 早川陽佑		14:00						スイムスクール 中上級 14:00～15:00 武藤 慎																												
14:30	パーソナルレッスン 14:30～15:00 武藤 慎																アクアアドバンス ■定員40名 ■ 14:45～15:15 早川陽佑		14:30	キッズスクール 14:20～19:30 (14:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします							パーソナルレッスン 15:00～15:30 武藤 慎																										
15:00																			15:00																																		
15:30	キッズスクール 15:20～18:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします					キッズスクール 15:20～19:30 (15:20より準備開始) ※最大4コース使用※ 時間帯によりコース数は 変動いたします									15:30								キッズイベント 15:30～16:30 (不定期開催)																				
16:00																																								16:00													
16:30																																									16:30												
17:00																																									17:00								パーソナルレッスン 16:30～17:30				
17:30																					17:30								パーソナルレッスン 17:30～18:30																								
18:00																					18:00																																
18:30																					18:30																																
19:00																					19:00																																
19:30	パーソナルレッスン 19:30～20:00 武藤 慎					パーソナルレッスン 19:30～20:00 新井 聖											スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 19:30～20:15		19:30																																		
20:00	パーソナルレッスン 20:00～20:30 清水 祐谷					スイムスクール 中級 20:00～21:00 新井 聖					種目変更		Liquid YOGA Latin 20:00～20:30 石原康恵			20:00									プールエリア 19:50 CLOSE																												
20:30											マスターズサークル 20:30～21:30 【有料登録制】 清水 祐谷					20:30																																					
21:00	スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45					フィンスイム60 21:10～22:10 【有料】					マスターズサークル60 21:10～22:10 【有料】					スイムトレーニング45 ■定員各12名 ■ 21:00～21:45					21:00	プールエリア 20:50 CLOSE					☆マスターズサークル60☆ 大会に向けた練習を中心に 行う60分間のレッスン 対象：4泳法泳げる方または 100m以上泳げる方 月会費：1,815円（税込）																										
21:30																																					21:30																
22:00																					22:00																																
22:30																					22:30																																
22:50																					22:50																																
23:00																					23:00																																
プールエリア 22:50 CLOSE																																																					

7/1(火)～ フリー遊泳時間帯の運用変更について

2025年7月1日(火)より、フリー遊泳時間帯のコース運用を一部変更させていただきます。
詳細につきましては、プールサイドの掲示物をご確認ください。

フリー遊泳日

毎月 5日・15日・25日

★下記のプログラムが休講となり、その時間帯はフリーでプールをご利用いただけます。
★休講プログラム・・・ 泳法シリーズ ・アクア系 ※有料スクールは実施いたします

アクアプログラム参加方法

①キャップ・ゴーグル・タオルをご持参の上、プールサイドまでお越しください
②レッスン開始30分前から受付開始いたします
③アクアプログラム受付台帳に、『フルネーム』を『カタカナ』で『ご本人さま』がご記入ください
④指導インストラクターがレッスンのご案内をいたしますので、集合してください
※安全管理上、定員のあるクラスがございます。定員になり次第、受付が終了となります

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

※別紙『アクアプログラムのご案内』をご覧ください、プログラム内容・対象などをご確認ください。
※スイムトレーニング（入門）と30分/45分レッスン併せてのご参加はご遠慮ください。
※レッスン開始後5分が過ぎてもレッスンへのご参加および、途中退場は安全管理上、ご遠慮ください。
※体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングキャストまで申し出ください。（レッスン前に脈拍・血圧をご確認ください。）

スイムトレーニング(夜の時間帯 実施クラス)

夜クラスのみ『初級・中級・上級』すべてのレベルを実施いたします。
※各レベル1コース使用 定員各12名

クロール・背泳ぎ/平泳ぎ・バタフライ

4・5月/8・9月/12・1月 偶数月：クロール 奇数月：背泳ぎ
6・7月/10・11月/2・3月 偶数月：平泳ぎ 奇数月：バタフライ
上記スケジュールでの実施となります。

有料プログラムの受付方法

※パーソナルレッスンは、プールカウンターにて事前予約制
（別料金）となります。おひとり様2枠までの事前予約ができ、予約されたレッスンが終了すると、次の予約が可能となります。翌月の事前予約は、前月の20日（20日が休館日の場合は翌営業日）から事前予約が可能です。
レッスン直前までに欠席の連絡をいただければ、振替レッスンが可能です。
※水中ボールウォーキング・イベントレッスンは、2階メインフロントにてお申込みください。
※スイムスクール・マスターズサークルは、事前登録制（別料金）となります。
2階メインフロントにてお申込みください。

施設利用時の注意事項・ご案内

※身体を拭く為のタオル・水分補給の飲料水をご用意ください。
※プールエリア内への電子機器の持ち込み・ご使用はお止めください。
※プールエリアをご利用の前には、頭の上からシャワーを浴びましょう。
※プール水槽内は装飾品および、眼鏡などは外してからご利用ください。
※ご案内しておりますレッスン内容・コース帯・指導担当は、変更する場合がございます。
スイムスクールは、最大2コース使用します。予めご了承ください。
※レッスン開始5分前から準備をおこないます。予めご了承ください。